****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная адаптированная рабочая программа учебного предмета для 3 класса составлена на основе Адаптированной основной образовательной программы   
начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) МОБУ «СОШ № 17 «Родник» г. Дальнегорска**,** примерной программы по предмету «Физическая культура», с использованием учебно-методического комплекса «Школа России», авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Общая цель начального общего образования с учётом специфики предмета «Физическая культура» состоит в обеспечении выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗпосредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Учитель формирует двигательные умения, совершенствует общую моторику и систему регуляции, закрепляет представление о необходимости движения, активного отдыха и здорового образа жизни; базовые знания по физической культуре, знания и соблюдения правил подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр. У обучающихся формируются представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья; выполняются основные виды движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание). Учитывая индивидуальные психофизические возможности детей с задержкой психического развития, во время проведения уроков по физической культуре при оценке достижений, обучающихся учитель не учитывает в некоторых случаях общевозрастные нормативы (бег 30 м с высокого старта, прыжок в длину с места). Физическая нагрузка распределяется согласно медицинским рекомендациям, ограничивающим степень физической нагрузки обучающегося, исключая выполнение определенных упражнений (резкие наклоны головы вниз и пр.); учитываются индивидуальные нагрузки, закрепляются навыки ориентировки в пространстве и в собственном теле, развиваются умения произвольной регуляции своего поведения. Учитель использует имитационные игры и упражнения, которые не только помогают в игровой форме научить правильно выполнять простые упражнения, но и создают позитивный эмоциональный настрой, развивает воображение, формирует положительное отношение к предмету. В целях закрепления навыков в овладении основными видами движений проводятся подвижные игры и игровые упражнения; закрепляются пространственныеориентировки, формируются эмоционально-волевые сферы, усиливается мотивация к занятиям физкультурой. На уроках предлагаются игровые задания с элементами спортивных игр, создается база для овладения элементами баскетбола, волейбола, футбола, ручного мяча. Большое внимание уделяетсятехнике разных видов движений на фоне положительных эмоций. Часть времени посвящается беседам обэлементарных знаниях о здоровом образе жизни.

Описание места учебного предмета в учебном плане: количество недельных часов – 3, общее количество часов в год – 102.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**(личностные, метапредметные, предметные)**

**Личностные результаты**

С учетом индивидуальных возможностей и особых - образовательных потребностей обучающихся личностные результаты отражают: осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; Освоение социальной роли ученика проявляется в:соблюдении школьных правил (в том числе, безопасности на уроках физкультуры, выполнении правил игры, эстафеты, состязания и т.п.);старательности при выполнении физических упражнений; стремлении быть успешным в учебе (ловким, сильным, быстрым и т.п.).подчинении дисциплинарным требованиям (соблюдать правила игры, эстафеты и т.д.);адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя; бережномотношении к школьному имуществу (спортивному инвентарю).

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире и позитивного отношения к нему проявляется в: умении одеваться в соответствии с погодными условиями (при проведении уроков на улице, в том числе, по конькобежной подготовке);

Сформированностьстремления трудиться и начальных трудовых навыков (овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в: попытках содержать спортивную одежду в порядке; стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям); ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограниченияхпроявляется в:осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);осознании собственных потребностей (покажите (расскажите) еще раз, пожалуйста,);осознании своего состояния (плохо себя чувствую, устал);осознании затруднений (не понял правил игры, не получается выполнение упражнения);разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога; осознании факторов и ситуаций, ухудшающих физические и психологические возможности; возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в: владении связной речью, выполняющей коммуникативную функцию (диалогические умения).

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в: возможности согласованно выполнять необходимые действия (игровые, спортивные) в паре и в малой группе, не разрушая общего замысла; возможности контролировать импульсивные желания (в игре, эстафете, спортивных соревнованиях); умении справедливо распределять обязанности или награды в паре и малой группе; умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:умении не проявлять вербальную агрессию по отношению к одноклассникам, (например, тем, которые испытывают значительные трудности при усвоении предмета); умении проявить сочувствие при чужих затруднениях.

*Примеры оценки личностных результатов (параметр, дескрипторы, критерии оценки):*

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях

Осознание разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности):

* 0 баллов – не осознает;
* 1 балл – осознает с трудом; по уточняющим вопросам, при указании на недочеты
* 2 балла – достаточно осознает.

Осознание собственных потребностей (плохо себя чувствую, надо сесть и т.п.):

* 0 баллов – не вербализует, непонятно осознает или нет;
* 1 балл – вербализует крайне редко;
* 2 балла – вербализует по необходимости.

**Метапредметные результаты**

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся метапредметные результаты отражают: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; готовность слушать собеседника и вести диалог; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Регулятивные универсальные учебные действияпроявляются в: способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;способности планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оречевлять план и соотносить действия с планом; способности исправлять допущенные ошибки, соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Познавательные универсальные учебные действияпроявляются в:понимании групповой инструкции к упражнению, способу деятельности;удержании правильного способа деятельности на всем протяжении ее выполнения;умениии вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Коммуникативные универсальные учебные действияпроявляются в:овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения и пр.; овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения; овладении умением выполнять упражнения в паре, помогая друг другу; овладении умением играть в команде; овладении умением адекватно воспринимать указания на ошибки овладении умением сдерживать непосредственные эмоциональные реакции в конфликтной ситуации; овладение умением находить компромисс.

*Пример оценки метапредметных результатов (дескриптор, критерии оценки):*

Индикатор: овладение умением играть в команде;

Критерии:

0 баллов – никогда не обращает внимания на партнеров по команде, действует в соответствии со своим настроением и желаниями или даже сознательно препятствует выигрышу команды;

1 балл – иногда учитывает командные интересы, но чаще ставит собственные желания выше командного интереса;

2 балла – старается помочь команде выиграть.

Предметные результатыС учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся предметные результаты отражают:. соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений;выполнения пройденных команд на построения и перестроения; выполнять упражнения в бросании малого мяча одной рукой, в отбивании и ведении большого мяча; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики; лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами, прыгать через короткую скакалку; передвигаться на коньках в медленном темпе (без учета времени); пробегать дистанцию 30 м на результат, выполнять прыжок в длину с места на результат, метать на дальность удобной рукой на результат.

Примеры контрольно-оценочных материалов и критериев оценки предметных результатов.

Оценка предметных результатов осуществляется учителем традиционно по пятибалльной шкале в ходе промежуточной и итоговой аттестации (выполнение заданий по темам, разделам).

Пример выполнения задания по разделу «Подвижные игры». Проводится по следующим параметрам (условная балльная оценка):

*Правильность выполнения упражнения:*

5 – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

4 - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности.

3 - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

2 - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Помощь и многократное повторение неэффективны.

*Соблюдение правил игры:*

5 – в играх учащийся соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры;

4 – требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна;

3 – требуется существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры;

2 – неумение пользоваться изученными правилами.

Задания для итоговой аттестации составляются из заданий промежуточной аттестации и оцениваются аналогично. Оценка комбинации освоенных элементов может складываться из параметров:

- точность движений в пространстве и времени;

- наличие/отсутствие ошибок при дифференцировании мышечных усилий;

- ловкость и плавность движений;

- наличие/отсутствие скованности и напряженности;

- наличие/отсутствие ограничения амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.

Рекомендуется при итоговом тестировании учитывать в большей степени наличие динамики успешности выполнения упражнений учеником, (в сопоставлении с результатами в начале учебного года), нежели нормативы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (например, по бегу, прыжкам, метанию).

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего контроля и итогового. При подведении итогов четверти (раздела) преимущественное значение имеет успешность выполнения основных упражнений (оценок за них), изучаемых в течение четверти, а не общие показатели физического развития обучающегося.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Знания по физической культуре.Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения**.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.Самостоятельные занятия**.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения**.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование.Физкультурно - оздоровительная деятельность**.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно - оздоровительная деятельность**.** Гимнастика**.** Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика**.** Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Конькобежная подготовка**.** Передвижение на коньках; повороты; торможение плугом, полукругом; бег по прямой. Произвольное катание.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале конькобежной подготовки: эстафеты в передвижении на коньках, упражнения на выносливость и координацию.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Подвижные игры разных народов.

Развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения программного материала организуются уроки обучения, закрепления, совершенствования, изучения программного материала. Наиболее распространенным типом является комбинированный урок, на котором параллельно решается несколько дидактических задач.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема урока | Основные виды деятельности обучающихся. |
| 30 часов | | | |
| 11 | Легкая атлетика | Сообщение теоретических сведений | Беседа. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятием легкой атлетикой для укрепления здоровья и физического развития. Разучивание. Построение в шеренгу, в колонну. Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Ходьба свободным шагом с сохранением правильной осанки; комплекс ОРУ без предметов. |
| 22 | Ходьба и бег | Повторение. Построение в шеренгу, в колонну. Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Ходьба свободным шагом с сохранением правильной осанки; бег в умеренном темпе. Разучивание. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с ускорением с замедлением. Ходьба на носках, на пятках, полуприсед, присед. Бег с чередованием с ходьбой, бег спиной вперед. |
| 33 | Ходьба и бег в различных направлениях | Повторение. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с ускорением с замедлением. Ходьба на носках, на пятках, полуприсед, присед. Бег с чередованием с ходьбой, бег спиной вперед. Разучивание. Ходьба с изменением направления. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 Х 10 метров.Игра «Летчики». |
| 44 | Ходьба и бег в различных направлениях. | Повторение. Ходьба с изменением направления. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 Х 10 метров.Разучивание. «Слепой медведь» (осетинская народная игра). |
| 55 | Ходьба и бег с преодолением препятствий | Повторение Ходьба с изменением направления. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 Х 10 метров.Разучивание. Ходьба и бег с преодолением препятствий.«Слепой медведь» (осетинская народная игра). |
| 66 | Ходьба и бег с преодолением препятствий | Повторение. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Разучивание. Бег с преодолением препятствий и огибанием предметов.  Игра «Волшебные буквы» |
| 77 | Ходьба и бег. Бег с ускорением. | Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Бег с преодолением препятствий и огибанием предметов. Разучивание. Бег с ускорением. «Волк и овцы» (русская народная игра). |
| 88 | Ходьба и бег. Бег с ускорением. | Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег с ускорением.  Разучивание. «Волк и овцы» (русская народная игра). |
| 99 | Ходьба и бег. Бег с ускорением. | Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).  Разучивание. Игра «Черепашки». |
| 110 | Прыжки с поворотом | Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Чередование бега и ходьбы парами.  Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180° |
| 111 | Прыжки с поворотом | Повторение. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°.  Разучивание. Игра с прыжками «Лягушка и цапля» |
| 112 | Прыжки с поворотом | Повторение. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°.  Разучивание. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180°.  Игра с прыжками «Лягушка и цапля». |
| 113 | Прыжки через скакалку | Повторение. Прыжки на двух (одной) ногах месте с поворотами на 180°.  Разучивание. Прыжки через скакалку на двух ногах. «Ворота» (русская народная игра). |
| 114 | Прыжки через скакалку | Повторение. Прыжки через скакалку на двух ногах. Разучивание. Игра «Скакалка-подсекалка» («Рыбаки и рыбки»). |
| 115 | Прыжки в длину с места | Повторение. Прыжки через скакалку. Игра: «Скакалка-подсекалка» («Рыбаки и рыбки»).  Разучивание. Прыжки в длину с места толчком двух ног.  Игра-эстафета «Волшебные буквы». |
| 116 | Прыжки в длину с места | Повторение. Прыжки в длину с места  Разучивание. Игра «Бездомный заяц».  Игра на внимание «Летает - не летает». |
| 117 | Прыжки в длину с разбега | Повторение. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Разучивание. Прыжки в длину с двух-трех шагов.  Игра «Дракон кусает свой хвост». |
| 118 | Прыжки в длину с разбега | Повторение. Прыжки в длину с двух-трех шагов.  Разучивание. «Лиски» (украинская народная игра). |
| 119 | Прыжки с высоты с мягким приземлением | Повторение. Прыжки в длину с двух-трех шагов.  Разучивание. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги.  Игра «Лиски». |
| 220 | Прыжки с высоты с мягким приземлением | Повторение. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги  Игра «Лиски». |
| 221 | Впрыгивание на мягкое препятствие | Повторение. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги  Разучивание. Впрыгивание на мягкое препятствие. Игра «Позвони в колокольчик». |
| 222 | Впрыгивание на мягкое препятствие | Повторение. Впрыгивание на мягкое препятствие.Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Игра «Позвони в колокольчик» |
| 223 | Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах | Повторение. Комплекс ОРУ в кругу.  Разучивание. Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах. |
| 224 | Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах | Повторение. Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах.  Игры. |
| 6 часов | | | |
| 225 | Легкая атлетика | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Повторение. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Комплекс ОРУ без предметов.  Разучивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Меткий снайпер». |
| 226 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Повторение. Метание малого мяча в горизонтальную цель.  Разучивание. ОРУ с малым мячом.  Игра «По названным мишеням». |
| 227 | Метание малого мяча в вертикальную цель | Повторение. ОРУ с малым мячом. Разучивание. Метание малого мяча в вертикальную цель.Игра «Метко в цель». |
| 228 | Метание малого мяча в вертикальную цель | Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в вертикальную цель Эстафета с преодолением препятствий и метанием мяча в цель. |
| 229 | Метание набивного мяча различными способами | Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель  Разучивание. Броски набивного мяча двумя руками снизу и от груди, из-за головы. Эстафета с мячами. |
| 330 | Метание набивного мяча различными способами | Повторение. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.  Разучивание. Игра «Гандбольные салки». |
| 15 часов | | | |
| 331 | Гимнастика | Сообщение теоретических сведений | Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Сведения о гимнастических предметах. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.  Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Змея», «Колечко», «Птица» «Походи боком» (мешочек с песком на голове). |
| 332 | Упражнения в равновесии | Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.  Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки.Игра «Канатоходец». |
| 333 | Упражнения в равновесии | Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.  Игра «Канатоходец» |
| 334 | Упражнения в равновесии | Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см. Игра «Канатоходец». |
| 335 | Упражнения в равновесии | Повторение. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. |
| 336 | Упражнения в равновесии | Повторение. Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей. Комплекс ОРУ со скакалками.Разучивание. Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке |
| 337 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Повторение. Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. |
| 338 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Подводящие упражнения. Ползание под дугами на четвереньках. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).  Повторение. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Змея», «Колечко», «Птица» «Походи боком» (мешочек с песком на голове). Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.  Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. |
| 339 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).  Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.  Разучивание. Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. |
| 440 | Лазание по гимнастической стенке | Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки.  Беседа. Правила безопасности при лазании по гимнастической стенке.  Разучивание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. |
| 441 | Лазание по гимнастической стенке | Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки.  Эстафета. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. |
| 442 | Упражнения в поднимании и переноске грузов | Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.  Разучивание. Передача и переноска предметов на расстояние (по одному) |
| 443 | Упражнения в поднимании и переноске грузов | Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.  Передача и переноска предметов на расстояние. |
| 444 | Упражнения в поднимании и переноске грузов | Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние.  Эстафета. Передача и переноска предметов на расстояние. |
| 445 | Упражнения в поднимании и переноске грузов | Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние.  Эстафета. Передача и переноска предметов на расстояние. |
| 9 часов | | | |
| 446 | Конькобежная подготовка | Сообщение теоретических сведений Посадка, скольжение. Посадка конькобежца. Техника стартовой позы и выхода со старта | Беседа. Техника безопасности на занятиях по конькобежной подготовке. Закрепление правил дыхания на свежем воздухе. Требование к одежде и обуви на катке. Посадка конькобежца. Равновесие на 1 коньке, стойка на коньках, отталкивание и скольжение на двух ногах. Стартовая поза конькобежца. Произвольное катание |
| 447 | Посадка, скольжение. Техника ускорения | Посадка конькобежца. Равновесие на 1 коньке, стойка на коньках, отталкивание и скольжение на двух ногах. Стартовая поза конькобежца. Произвольное катание |
| 448 | Посадка, скольжение. Отталкивание, скольжение на одном коньке | Скольжение на 1 коньке, Отталкивание и маховые движения рук. Произвольное катание. |
| 449 | Отталкивание, маховые движения руками при беге по прямой | Скольжение на 1 коньке, Отталкивание и маховые движения рук. Произвольное катание. |
| 550 | Торможение. Торможение плугом. Равновесие на одном коньке | Равновесие на коньках. Виды торможения. Повторение техники торможения плугом. Произвольное катание. |
| 551 | Торможение. Торможение полукругом | Равновесие на коньках. Виды торможения. Повторение техники торможения полукругом. Произвольное катание. |
| 552 | Торможение. Торможение плутом и полукругом | Равновесие на коньках. Виды торможения. Повторение техники торможения полукругом. Произвольное катание. |
| 553 | Торможение. Торможение пяткой | Равновесие на коньках. Виды торможения. Повторение техники торможения пяткой. Произвольное катание. |
| 554 | Передвижение по прямой. Бег по прямой без помощи рук. Произвольное катание | Скольжение по прямой. Бег по прямой без помощи рук. Произвольное катание. Игра «Быстрый конькобежец» Бег по прямой с руками и без. Подвижные игры. |
| 555 | Передвижение по прямой. Бег по прямой и по повороту; без помощи рук | Скольжение по прямой, по повороту. Бег по прямой с руками и без. Подвижные игры. |
| 24 часа | | | |
| 556 | Подвижные игры | Сообщение теоретических сведений | Беседа. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила поведения при играх с мячами.  Элементарные сведения о пользе подвижных игр для укрепления здоровья.  Просмотр презентации (отрывка из фильмов) об играх с мячом. |
| 557 | Школа мяча | Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху.  Игра «Горячий мяч» |
| 558 | Школа мяча | Повторение. Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху.  Разучивание. Передача мяча снизу, сбоку «Змейка» (русская народная игра). |
| 559 | Школа мяча | Повторение. Передача мяча снизу, сбоку Разучивание. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра).  «Змейка» (русская народная игра). |
| 560 | Подвижные игры на основе пионербола | Повторение. Перебрасывание мяча в парах.  Разучивание. Игры «Кого назвали – тот и ловит», «Не урони мяч». |
| 561 | Подвижные игры на основе пионербола | Повторение. Игра «Не урони мяч».  Разучивание. Перебрасывание мяча через сетку. |
| 662 | Подвижные игры на основе пионербола | Повторение. Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча в парах. Передача мяча снизу, сбоку.  Эстафета с мячами. |
| 663 | Подвижные игры на основе пионербола | Повторение. Перебрасывание мяча через сетку.  Разучивание. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).  Игра «Не давай мяч водящему». |
| 664 | Подвижные игры на основе баскетбола | Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену.  Повторение. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).  Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола.  Игра-эстафета «Полет на ядре» |
| 665 | Подвижные игры на основе баскетбола | Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену.  Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола.  Разучивание. Ловля мяча в движении. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. |
| 666 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мечами. Ловля мяча в движении. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.  Разучивание. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. |
| 667 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.  Разучивание. Ведение мяча в движении. |
| 668 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча в движении (ходьбе).  Разучивание. Ведение мяча с изменением направления. |
| 669 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча в ходьбе с изменением направления. |
| 670 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча в ходьбе с изменением направления.  Игра «Охотники и утки» |
| 671 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в парах.  Игра «Охотники и утки». |
| 772 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах.  Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в тройках. |
| 773 | Подвижные игры на основе баскетбола | Разучивание. Сюжетные ОРУ.  Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках. |
| 774 | Подвижные игры на основе баскетбола | Разучивание. Игра с мячом «В кругу» (в двух командах).  Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках.  Сюжетные ОРУ. |
| 775 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках.  Сюжетные ОРУ.  Разучивание. Ловля и передача в квадратах. «Игра «День и ночь». |
| 776 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах. Ловля и передача мяча в квадратах. Игра-эстафета с мячами. |
| 777 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах. Разучивание. Ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча. |
| 778 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча и передача  Эстафета с переноской мячей. |
| 779 | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча, броски мяча от груди. |
| 780 |  | Подвижные игры на основе баскетбола | Повторение. Ведение мяча, броски из-за головы. Эстафета с мячом. |
| 13 часов | | | |
| 781 | Гимнастика | Сообщение теоретических сведений | Беседа. Роль правильной осанки в физическом развитии человека. Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоровья.  Повторение. Строевые упражнения. Бег, ходьба, выполнение упражнений в движении. Упражнения для правильной осанки. |
| 882 | Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. | Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом.  Разучивание. Перекаты вперед-назад в группировке лежа. |
| 883 | Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег | Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перекаты вперед-назад в группировке лежа. |
| 884 | Перекаты вперед-назад из положения упор присев | Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног.  Разучивание. ОРУ с набивными мячами. Перекаты вперед-назад из положения упор присев. |
| 885 | Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя | Повторение. ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног, перекаты вперед-назад из положения упор присев. Разучивание. ОРУ с обручем.Игра «Прыжки по кочкам» |
| 886 | Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя | Повторение. ОРУ с обручем. Упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Перекаты вперед-назад из положения упор присев. Разучивание. Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя.Игра «Прыжки по кочкам» |
| 887 | Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. | Повторение. ОРУ с обручем. Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. |
| 888 | Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя | Повторение. ОРУ с обручем.перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя.  Разучивание. ОРУ с использованием гимнастической лестницы |
| 889 | Перекаты назад-вперед в упор присев. | Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев.Разучивание. Упражнения на укрепление мышц туловища. |
| 890 | Перекаты назад-вперед в упор присев. | Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Упражнения на укрепление мышц туловища. |
| 891 | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. | Повторение. Комплекс ОРУ Упражнения на укрепление мышц туловища.Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. |
| 992 | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью | Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Упражнения на укрепление мышц туловища. |
| 993 | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью | Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью учителя. Упражнения на укрепление мышц туловища.Комплекс ОРУ. |
| 7 часов | | | |
| 994 | Легкая атлетика | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Подводящие упражнения. Строевые.  Повторение. Ходьба и бег, выполнение упражнений в движении. Упражнения на укрепление мышц туловища.Чередование бега и ходьбы. |
| 995 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | Повторение. Чередование бега и ходьбы. Разучивание. Упражнения для развития динамического равновесия. |
| 996 | Высокий старт с последующим ускорением. | Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».  Повторение. Упражнения для развития динамического равновесия  Разучивание. Быстрый бег.  Игра «Пятнашки». |
| 997 | Высокий старт с последующим ускорением. | Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»  Повторение. Высокий старт с последующим ускорением. |
| 998 | Высокий старт с последующим ускорением. | Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»  Повторение. Высокий старт с последующим ускорением. |
| 9101 | Высокий старт с последующим ускорением. | Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»  Повторение. Высокий старт с последующим ускорением |
| 9102 |  | Метание на дальность | Повторение. Эстафета с обручем.  Коррекционные упражнения на дыхание и релаксацию.  Разучивание. Метание на дальность. |

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса включает общую инфраструктуру МОБУ «СОШ № 17 «Родник», включая параметры информационно-образовательной среды.

Организации пространства, в котором обучается ребенок с ЗПР. Здание и территория МОБУ «СОШ № 17 «Родник» соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательного учреждения (площадь, инсоляция, освещение, размещение, необходимый набор зон для обеспечения образовательной и хозяйственной деятельности образовательного учреждения и их оборудование; высота и архитектура здания). В образовательном учреждении есть библиотека (с рабочей зоной и читательскими местами), классные комнаты для урочной и внеурочной деятельности, актовый зал, медицинский кабинет, столовая, туалет для обучающихся с ОВЗ.

Для обучающихся с ЗПР в образовательном учреждении доступны пространства, которые позволяют воспринимать максимальное количество сведений через аудио-визуализированные источники, удобно расположенные и доступные стенды с представленным на них наглядным материалом о правилах поведения, правилах безопасности, распорядке/режиме функционирования МОБУ «СОШ № 17 «Родник», расписании уроков, изменениях в режиме обучения и т.д.

Организация рабочего пространства, обучающегося с ЗПР в 3 классепредусматривает выбор парты и партнера. Спортивный зал оборудован спортивным инвентарём. Обязательным условием к организации рабочего места,обучающегося с ЗПР является обеспечение возможности постоянно находиться в зоне внимания педагога.

Организации временного режима обучения. Временной режим образования обучающихся с ЗПР (учебный год, учебная неделя, день) устанавливается в соответствии с законодательно закрепленными нормативами (ФЗ «Об образовании в РФ», СанПиН, приказы Министерства образования и др.), а также локальными актами МОБУ «СОШ № 17 «Родник». Организация временного режима обучения детей с ЗПР соответствует их особым образовательным потребностям и учитывает их индивидуальные возможности. Продолжительность учебного года - 34 учебных недели. Для профилактики переутомления обучающихся с ЗПР в годовом календарном учебном плане предусматривается равномерное распределение периодов учебного времени и каникул. Продолжительность учебной недели – 5 дней (при соблюдении гигиенических требований к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки согласно СанПиН). Пятидневная рабочая неделя устанавливается в целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Обучение проходит в первую смену. Продолжительность учебного занятия не превышает 40 минут. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены - 20 минут.

Учебный класс для изучения теоретической части оборудован техническим средствам обучения, включая компьютерные инструменты обучения. Спортзал оборудован необходимым инвентарем. Многофункциональная спортивная площадка используется для занятий активными видами спорта.

В образовательном процессе используются учебно – методический комплекс «Школа России», авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича, дидактический материал по предмету «Физическая культура».